

د هغه والدين لپاره چې په
ناروی کې کډوال دي

تاسو څنګه کولی شئ
په نوي هیواد کې د خپل
ماشوم ملاتړ وکړئ



په يوه نوي هيواد کې ستاسې د ماشوم سره د مرستې کولو څرنگوالي په اړه لارښود

د ناورين تجربه کول، د جگړې څخه تېنډېدل او په يوه نوي هيواد کې مېشت کېدل د ماشومانو او لويانو دواړو لپاره خورا ډير سخت او ستړيس لرونکي کېدې شي. که تاسې او ستاسې ماشوم ناورين تجربه کړی وي او تېنډې ته اړ شوي اوسئ، نو دا خورا مهم دي چې تاسې د ناورين وروسته هغه غبرگونونو باندې پوهه شئ کوم چې ممکن تاسې ولرئ او دا چې تاسې څنگه کولی شئ د خپل ماشوم لپاره خوندي او مثبت کاري چوکاټ جوړ کړئ.

د والدين په حيث، تاسې د خپل ماشوم په ژوند کې ترټولو مهم فرد يي. پدې بروشور کې تاسې پدې اړه معلومات مومئ چې د ناورين وروسته ماشومان او لويان څنگه غبرگون ښودلی شي، او پدې اړه لارښوونې چې د والدين په حيث تاسې څنگه کولی شئ د خپل ماشوم سره د هغه د احساساتو او غبرگونونو سمبالولو کې مرسته وکړئ. تاسې همدارنگه ساده ويب سايټونو او ايپس ته لنگونه مومئ چې تاسې يې د نورو معلوماتو موندلو لپاره کارولی شئ او دا چې که ملاتړ ته اړتيا ولرئ يا د کوم چا سره وغږېزئ نو کوم ځای ته مراجعه وکړئ.



هغه غبرگونونه چې تاسې يې ممکن د والدين په توگه تجربه کړئ:

د ناورين تجربه کولو يا د جگړې څخه د تېنډې وروسته هر څوک په مختلف ډول غبرگون درلودلی شي، مگر د غبرگون ځينې بېلگې او ښې دوام لري، او ډيری دا لاندې موارد تجربه کولی شي:

- ناوړه يادونه او ويرونکي خوبونه چې طاعون گرځي او ډير وخت دوام کوي
- د وحشت او خفگان احساس
- د بې وسۍ او د راتلونکي په اړه د نامعلوماتيا احساس

هغه غبرگونونه چې ستاسې ماشوم يې ممکن تجربه کړئ:

ماشومان او ځوانان همدارنگه د ناورين وروسته په خورا مختلف ډول غبرگون ښودلی شي:

- ځينې خورا ډير خفه او مضطرب کېږي او ځان بايلی.
- نور يې بيا ممکن ناکراره اوسي، ډير فعال او د عموم پرتله ژر قارېږي.
- د ډير عمر ماشومان ممکن داسې چلند کول پيل کړي چې گویا کوچنيان دي، او ځينې يې ممکن د شپې مهال د ویده کېدو ځای لمدول پيل کړي.
- ځينې ماشومان ممکن د هغوی شاوخوا چاپېريال کنټرول کولو هڅه وکړي او احساس وکړي چې هرڅه مشکل او بې هيلی دي.

هيڅ غبرگون غلط ندی، او د والدين په حيث ستاسې لپاره مهم دي چې د خپل ماشوم غبرگونونو ته د پوهاوي او زغم سره ځواب ورکړئ.

دا هغه څه دي چې تاسې يې د خپل ماشوم سره د مرستې لپاره کولی شئ:

e. ډاډ لاسته راوړئ چې ستاسې ماشوم کافي دمه او خوب وکړي.

f. وپېژنئ چې څه شی پخپله ستاسې او ستاسې د ماشوم د سترېس لامل کېږي او د سترېس د مخنيوي او کمولو لپاره لارې چارې زده کړئ. دا د ساه اخیستلو بېلابېل تمرینونه، آرامونکي موسيقي ته غوږ نیول، انځورګري کول، او رسامي یا نڅا کول کیدي شي.

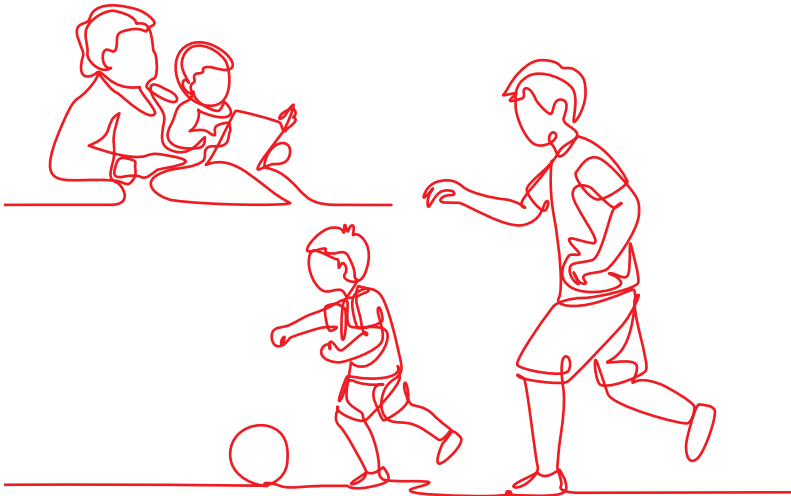
g. د داسې برنامو یا فعالیتونو څخه خپل ماشوم وساتئ چې ویره ډېروي یا ناوړه یادونه بیرته راوړي. دا به غوره وي چې تلویزیون بند کړئ او په ګرځنده تلیفون یا ټابلېټ کې د ټولنیزو رسنیو یا ویډیوګانو کنټل محدود کړئ کوم چې د جګړې یا نورو ناوړه پېښو یادونه بیرته راوړي.

a. کله چې ستاسې ماشوم وپریږدلی وي خپله پوهه وښیئ او هڅه وکړئ د امکان تر حد پورې هغوی ته د خونديتوب او امنیت احساس ورکړئ. خپل ماشوم ته غوږ شئ او د هغه/هغې احساسات جدي وګنئ. پوښتنې هغومره غوره چې تاسې یې کولی شئ ځواب یې کړئ. هغه/هغې ته ووايئ چې تاسې د هغه/هغې په احساس پوهیږئ، دا چې وپریږدل عادي دي، مګر هغه نور اړتیا نلري چې وپریږي، ځکه چې تاسې په خوندي ځای کې یې او دا چې تاسې د هغه/هغې لپاره دلته موجود یې.

b. ځینې ماشومان ممکن ډیر اضطراب ولري او د خونديتوب احساس ته ډیره اړتیا لري. پدې صورت کې خورا مهم دي چې، د والدین په حیث تاسې وښیئ چې تاسې موجود یې او د ماشوم په ژوند کې دخپل یې. د خپل ماشوم یوازې پرېښودلو څخه ډډه وکړئ یا د داسې لویانو سره او شاوخوا کې د خپل ماشوم پرېښودلو څخه ډډه وکړئ چې هغه ورسره آشنا نه وي.

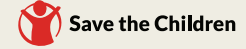
c. هڅه وکړئ ورځنۍ چارې مو تنظیم کړئ لکه منظم خواړه، فعالیتونه، د لوبېدو وختونه وغیره، ترڅو ماشوم ته د ورځنۍ ژوند لپاره یو خوندي کاري چوکاټ ورکړئ. د ورکتون یا د ښوونځي پیل کول هم په ورځنۍ ژوند کې د نظم درلودو کې د ماشوم سره مرسته کولی شي.

d. ماشوم ته فرصت ورکړئ چې د نورو ماشومانو سره ولوبیږي او فعالیتونه ترسره کړي. لوبیدل د ماشومانو لپاره مهم دي ځکه چې دا د هغوی ودې ته ارتقا ورکوي او د هغوی سره د سترېس او ناوړو ښوونو سره مقابله کې مرسته کوي. د لوی ماشومانو لپاره، غوره ده چې په ورزش کې یا کوم تفریحي کلب کې ګډون وکړي که ممکن وي.



د ماشومانو د ملاتړ موسسې په اړه:

د ماشومانو د حقونو په اړه د ملګرو ملتونو کنوانسیون وایي چې ټول ماشومان ورته حقونه لري، مهم ندي چې هغوی څوک دي یا چیرې ژوند کوي. د ماشومانو ملاتړ یو نړیوال سازمان دی چې د ماشومانو د حقونو په پام کې نیول کېدل ډاډمن کوي. مور په ډیری هیوادونو کې د هغه ماشومانو او کورنیو سره د مرستې لپاره حضور لرو چې کډوال دي ترڅو ډاډ لاسته راشي چې هغوی خوندي دي، کولی شي ښوونځي ته لاړ شي، ولوبیږي او د ساعتیږی فعالیتونو کې ګډون وکړي.



د کوم ځای څخه مرسته ترلاسه کړئ

ماشومان میني او ملاتړ ته اړتیا لري کله چې خوندي کاري چاپیریال ورکول کیږي او پولې ورته ټاکل کیږي. د والدین په حیث، تاسې د خپل ماشوم په ژوند کې ترټولو مهم فرد یی. د خپل ځان او خپل ماشوم سره زغم ولری او خپلو مینځونو کې ښه دیالوګ رامینځته کړئ. ډیری ماشومان د ناورین وروسته ښه کیږي او یو څه موده وروسته هماغه خپل مخکیني حالت ته ستنیږي.

که تاسې اړتیا لری د کوم چا سره وغریږئ یا نوری مرستې ته اړتیا لری، تاسې کولی شئ په روغتون کې یا کوم ښوونځي ته چې ستاسې ماشوم څي هلته د عامه روغتیا نرس سره اړیکه ونیسئ.

نور خدمتونه چیرې چې تاسې مرسته ترلاسه کولی شئ:

تاسې کولی شئ په 116123 شمیره د والدین ملاتړ ته تلیفون وکړئ. دا د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومانو د پاملرنه کونکو لپاره وریا بی نومی تلیفون او چټ خدمت دی څوک چې مرستې، لارښود ته اړتیا لري یا د خپلو افکارو په اړه غږیدو ته اړتیا لري. هغوی په څو ژبو کې ژباړونکي لري، پشمول د اوکرایني او روسي ژبو.

<https://mentalhelset.no/fa-hjelp/foreldresupport>

Safe Place:

د ماشومانو د ملاتړ سازمان د Safe Place ایپ کې، تاسې کولی شئ ساده تمرینونه ومومئ چې تاسې او ستاسې ماشوم سره کړایږو او ارامیدو کې مرسته کوي. تاسې همدارنگه په ایپ کې د سټریس او مشکل احساساتو په اړه هم نور معلومات موندلی شئ. Safe Place وریا او بی نومی دی.





Save the Children

reddbarna.no